



HƯỚNG DẪN CHUẨN BỊ TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP CỦA TIỂU BANG PENNSYLVANIA

Dự trù trước. Chuẩn bị sẵn sàng.

www.ReadyPA.org

1-888-973-2397

VIETNAMESE



Ready® PA

Bảng Mục Lục

BẢNG MỤC LỤC	Trang 2
GIỚI THIỆU	Trang 3
10 TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP HÀNG ĐẦU	Trang 3-5
Lũ lụt • Hỏa Hoạn • Những Con Bão Mùa Đông • Bão Nhiệt Đới, Lốc Xoáy Và Sấm Sét • Dịch Cúm • Sự Cố Với Vật Chất Độc Hại • Động Đất và Lở Đất • Đe Dọa Hạt Nhân • Vỡ Đập Nước • Khủng Bố	
CHUẨN BỊ SẴN SÀNG - LẬP MỘT KẾ HOẠCH	Trang 6
Cách Lập Kế Hoạch Khẩn Cấp Cho Gia Đình	
BẢNG KÊ DỤNG CỤ KHẨN CẤP TẠI NHÀ	Trang 7-9
Các Vật Dụng Đặc Biệt Khác	
CHUẨN BỊ SẴN SÀNG TRONG XE QUÝ VỊ	Trang 10
Cách Chuẩn Bị	
BẢNG KÊ BỘ DỤNG CỤ KHẨN CẤP TRÊN XE	Trang 11
CHUẨN BỊ SẴN SÀNG TẠI NƠI LÀM VIỆC	Trang 11
Cách Chuẩn Bị	
BẢNG KÊ TRONG TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP TẠI NƠI LÀM VIỆC	Trang 11
LẬP KẾ HOẠCH CHO CÁC NHU CẦU ĐẶC BIỆT	Trang 12-17
Lập Kế Hoạch cho Người Pennsylvania Cao Tuổi và Người có Nhu Cầu Y Tế Đặc Biệt • Lập Kế Hoạch Dành Cho Người Khuyết Tật • Lập Kế Hoạch Dành Cho Những Người Bị Điếc hoặc Khiếm Thính • Kế Hoạch Dành Cho Người Khiếm Khuyết Về Nhận Thức Kế Hoạch Dành Cho Những Người Bị Mù Hoặc Khiếm Thị • Kế Hoạch Dành Cho Trẻ Em • Những Người Có Thể Hỗ Trợ • Lập Kế Hoạch Dành Cho Thú Cưng, Động Vật Hỗ Trợ và Vật Nuôi	
SAU MỘT TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP	Trang 18
THÔNG TIN LIÊN HỆ CHUẨN BỊ TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP	Trang 19-20
Danh Sách Liên Hệ Cơ Quan Kiểm Soát Khẩn Cấp (EMA)/Sở Y Tế (DOH)	
BIỂU MẪU KẾ HOẠCH KHẨN CẤP	Trang 21-23
Biểu Mẫu Liên Hệ Khẩn Cấp • Biểu Mẫu Dị Ứng và Bác Sĩ • Người Khuyết Tật	

Tại Sao Phải Chuẩn Bị Cho Các Trường Hợp Khẩn Cấp Từ Bây Giờ?

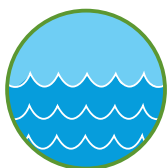
Các nhân viên cấp cứu sẽ giúp đỡ sau khi một thảm họa xảy ra, tuy nhiên họ không thể tiếp cận ngay với tất cả mọi người. Đó chính là lý do thể hiện tầm quan trọng của việc luôn sẵn sàng để tự sống sót ít nhất ba ngày trong một trường hợp khẩn cấp. Điều này có nghĩa là phải có một nơi trú ẩn khác, thức ăn dự trữ cũng như nước, vật dụng sơ cứu và các nhu cầu cơ bản khác. Chúng ta không thể kiểm soát được các thảm họa thiên nhiên, các tình huống khẩn cấp hoặc các đợt tấn công khủng bố, tuy nhiên, chúng ta có thể sẵn sàng chuẩn bị và biết cách tự chăm sóc bản thân và những người thân yêu của chúng ta. Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị có được sự chuẩn bị tốt hơn bằng cách tìm hiểu về:

- Các trường hợp khẩn cấp khác nhau
- Cách xây dựng các kế hoạch và tạo ra các bộ dụng cụ cần thiết tại nhà, trên xe và tại nơi làm việc của quý vị
- Cách dự trù trước nếu quý vị có nhu cầu đặc biệt



10 Trường Hợp Khẩn Cấp Hàng Đầu Có Thể Xảy Ra

#1 LŨ LỤT



Lũ lụt là thảm họa thiên nhiên thường xảy ra nhiều nhất tại Pennsylvania và có thể xảy ra theo nhiều cách khác nhau. Một số trận lụt bắt đầu rất chậm trong suốt một trận mưa kéo dài hoặc nếu không

khí ẩm dần lên kéo theo tuyết rơi dày. Ngoài ra, những cơn lũ đột ngột có thể xảy ra rất nhanh. Thậm chí những dòng suối nhỏ và những lòng sông khô cạn cũng có thể chảy tràn tạo thành lũ lụt.

Dù sinh sống tại đâu, quý vị cũng nên luôn luôn sẵn sàng ứng phó với một trường hợp khẩn cấp do lũ lụt gây ra. Hãy tìm hiểu cách thức chuẩn bị để ứng phó với các trận lũ lụt và những điều phải làm khi một trận lụt đột ngột xảy ra dù cho lúc đó quý vị đang ở nhà, trong xe hơi hay ở nơi làm việc tại trang web www.readypa.org.

#2 HÒA HOẠN

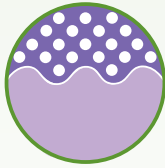


Hỏa hoạn có thể lan ra nhanh chóng, do đó, chúng có thể đe dọa tới mạng sống chỉ trong vòng hai phút và phá hủy nhà cửa trong thời gian năm phút ngắn ngủi. Khi ngọn lửa bùng lên, các khí độc lẫn trong không khí có thể

khiến quý vị cảm thấy buồn ngủ và khó kiểm soát suy nghĩ và vận động. Nguyên nhân hàng đầu của các vụ tử vong trong hỏa hoạn là do hít phải khói (hít thở trong khói) chứ không phải bị thiêu cháy.

Hãy tìm hiểu cách thức chuẩn bị để ứng phó và phòng ngừa trường hợp hỏa hoạn tại trang web www.readypa.org.

#3 BÃO MÙA ĐÔNG



Cơ Quan Khí Tượng Quốc Gia đề cập tới các cơn bão mùa đông như là “một kẻ giết người lừa bịp” bởi hầu hết tử vong không trực tiếp bắt nguồn từ các cơn bão. Con

người thường bị thương hoặc bị giết trong các tai nạn giao thông khi ở trên các con đường bị băng bao phủ hoặc phải chịu sự giảm thể nhiệt (nhiệt độ cơ thể xuống thấp) do bị lạnh trong một thời gian dài. Mỗi nguy hiểm lớn khác đi kèm với các cơn bão là chúng có thể hạ gục hệ thống năng lượng. Hãy tìm hiểu cách thức chuẩn bị để ứng phó với thời tiết mùa đông trước khi mùa đông tới, truy cập vào trang web www.readypa.org.

#4 BÃO NHIỆT ĐỚI, LỐC XOÁY VÀ SẤM SÉT



Các cơn bão nhiệt đới, lốc xoáy và sấm sét có thể gây ra nhiều thiệt hại và các trường hợp khẩn cấp do thời tiết rất nguy hiểm. Bão nhiệt đới đi kèm với gió lớn và đôi khi gây ra lũ lụt nghiêm trọng. Các

cơn lốc xoáy mạnh có thể xảy ra đến đột ngột không có dấu hiệu báo trước – đôi khi quý vị có thể nhìn thấy chúng cho tới khi thể hiện dưới hình dáng một đám mây hình phễu. Bão nhiệt đới đi kèm với sấm chớp, đây là một nguyên nhân chính gây ra tử vong liên quan tới thời tiết ở Hoa Kỳ hàng năm.

Hãy tìm hiểu cách chuẩn bị cho mình và gia đình của quý vị cho những mối nguy hiểm phải đối mặt với bão nhiệt đới, lốc xoáy và sấm sét tại www.readypa.org.

#5 DỊCH CÚM



Giống như bệnh cúm theo mùa mà mọi người vẫn mắc phải hàng năm, dịch cúm lan rộng do người ốm ho hoặc hắt hơi và tiếp xúc với các bề mặt như nút mở cửa, nút bấm thang máy, v.v... Không

giống với bệnh cúm theo mùa, mọi người sẽ ít hoặc không được bảo vệ chống lại vi-rút cúm mới, điều này hình thành nên dịch cúm và sẽ có ngày càng nhiều người bị mắc bệnh. Khi dịch cúm xảy

ra, chúng có khả năng tiếp diễn trong một khoảng thời gian và bao phủ cả một vùng rộng lớn, gây ra thay đổi ở nhiều phương diện trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, bao gồm các trường học, việc làm, giao thông vận tải và các dịch vụ công cộng khác. Trong thời gian diễn ra dịch cúm, những người khỏe mạnh sẽ có nguy cơ nhiễm các bệnh nghiêm trọng hoặc biến chứng.

Hãy tìm hiểu về những gì chúng ta nên chuẩn bị để đối phó với Dịch Cúm tại trang web www.readypa.org và giúp cho quý vị và người thân của mình được an toàn, khỏe mạnh.

#6 SỰ CỐ DO VẬT CHẤT ĐỘC HẠI



Các vật chất độc hại là các chất (như chất hóa học, dung dịch và khí) nếu được giải phóng hoặc lạm dụng có thể tạo thành mối đe dọa cho môi trường và sức khỏe con người. Do các vật chất độc

hại được di chuyển dọc theo đường xe, đường tàu hỏa, đường thủy và các đường ống hàng ngày nên một sự cố vật chất độc hại có thể xảy ra ở bất kỳ đâu và quý vị cần được chuẩn bị trước trong trường hợp một sự cố như vậy xảy ra gần với quý vị.

Tìm hiểu cách thức chuẩn bị và những gì phải làm trong khi xảy ra Sự Cố Do Vật Chất Độc Hại tại trang web www.readypa.org.

#7 ĐỘNG ĐẤT VÀ SẠT LỎ ĐẤT



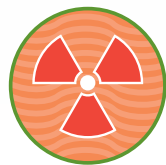
Động đất và sạt lở đất là các thảm họa thiên nhiên có sức tàn phá. Một trận động đất sẽ diễn ra đột ngột, rung lắc mạnh mặt đất do bị đứt gãy tầng đá ngầm sâu dưới lòng đất.

Khi xảy ra tại một khu vực đông dân cư, Động đất có thể gây ra nhiều thương vong. Mặc dù hầu hết mọi người thường nghĩ về bờ biển phía tây của nước ta khi nghĩ đến các trận động đất, thật sự có đến 45 tiểu bang và vùng lãnh thổ trên khắp nước Mỹ (bao gồm cả Pennsylvania) đều có nguy cơ. Sạt lở đất xảy ra ở tất cả 50 tiểu bang. Khi sạt lở

đất, một số lượng lớn đất, đá, hoặc các vật khác sẽ trượt xuống một con dốc (sườn đồi, núi, v.v...). Chúng có thể được bắt đầu bởi bão, động đất, hỏa hoạn và việc xây dựng do con người tạo ra. Sạt lở đất có thể di chuyển một cách nhanh chóng, ập tới với tốc độ rất nhanh mà không có hoặc có rất ít dấu hiệu cảnh báo. Chúng cũng có thể di chuyển một vài dặm từ nơi chúng bắt đầu, tăng dần về kích thước khi chúng đánh bật cây cối, đá cuội, xe ô tô và các vật liệu khác.

Do tính nhanh chóng và đột ngột của động đất và sạt lở đất khi xảy ra nên điều quan trọng là quý vị và gia đình quý vị phải chuẩn bị trước khi xảy ra. Hãy tìm hiểu cách thức chuẩn bị trước tại trang web www.readypa.org.

#8 ĐE DỌA HẠT NHÂN



Các nhà máy điện nguyên tử sử dụng nhiệt lượng hạt nhân để biến nước thành hơi nước và tạo ra điện. Mặc dù Ủy Ban Kiểm Soát Hạt Nhân (Nuclear Regulatory Commission, NRC) theo dõi chặt chẽ các nhà

máy này nhưng vẫn có khả năng xảy ra sự cố. Sự cố có nghĩa là các mức độ nguy hiểm của phóng xạ, có thể ảnh hưởng tới sức khỏe và sự an toàn của những người sống gần nhà máy điện hạt nhân. Mặc dù nguy cơ xảy ra sự cố không cao nhưng việc hiểu cách thức ứng phó khi xảy ra sự cố hạt nhân có thể giảm nguy cơ tổn thương cho quý vị.

Các cư dân sinh sống trong phạm vi 10 dặm từ nhà máy điện hạt nhân nên nhận thức rõ quy trình di tản được thiết lập cho khu vực của mình và có một kế hoạch cấp cứu tại chỗ.

Hãy tìm hiểu cách thức chuẩn bị để ứng phó với sự cố tại một cơ sở hạt nhân tại trang web www.readypa.org.

#9 VỠ ĐẬP NƯỚC

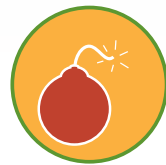


Khi một đập nước bị hư hỏng, lượng nước khổng lồ sẽ đổ xuống với một lực vô cùng lớn. Vỡ đập có thể xảy ra với một ít dấu hiệu cảnh báo, đôi khi trong vòng vài giờ đầu tiên kể từ khi có dấu hiệu cảnh

báo về sự hư hỏng của đập nước. Hoa Kỳ có gần 80.000 đập nước và khoảng một phần ba những đập nước này tạo thành mối nguy hiểm “cao” hoặc “đáng kể” đối với sinh mạng và tài sản của quý vị nếu gặp sự cố. Tuy nhiên, nếu các quý vị đã được chuẩn bị về những điều phải làm khi vỡ đập nước thì có thể giảm mức độ rủi ro cho quý vị và gia đình xuống rất nhiều.

Hãy tìm hiểu cách thức chuẩn bị để ứng phó với trường hợp Vỡ Đập Nước tại www.readypa.org.

#10 KHỦNG BỐ



Khủng bố được định nghĩa là việc sử dụng bạo lực và sự đe dọa để đạt được mục đích. Kẻ khủng bố thường lên kế hoạch tấn công theo cách thức làm công chúng biết đến nhiều nhất (mật độ đưa tin tức) cho động cơ của chúng và gây ra nỗi khiếp sợ cho công chúng. Các hoạt động khủng bố bao gồm đe dọa khủng bố; ám sát (giết người) các nhân vật quan trọng; bắt cóc; không tặc (chiếm phương tiện); dọa đánh bom và đánh bom; tin tặc (sử dụng máy vi tính); và sử dụng vũ khí hóa học, sinh học, vũ khí hạt nhân và phóng xạ.

Khủng bố là một hành vi tội phạm được lên kế hoạch trước. Để ngăn chặn, tất cả chúng ta cần phải nhận thức và tiến hành từng bước chuẩn bị trước. Hãy tìm hiểu tại trang web www.readypa.org.

Chuẩn Bị Sẵn Sàng Tại Nhà

Nếu một trường hợp khẩn cấp xảy ra, điều quan trọng là phải có kế hoạch thực hiện cho quý vị và gia đình. Việc lập ra một danh sách liên hệ trong tình huống khẩn cấp, xây dựng một kế hoạch cho gia đình quý vị và trang bị bộ dụng cụ cầm tay cho trường hợp khẩn cấp là những điều quan trọng nhất quý vị có thể làm để chuẩn bị trước.

CÁCH LẬP KẾ HOẠCH KHẨN CẤP CHO GIA ĐÌNH

Gia đình quý vị có thể không ở bên nhau khi một trường hợp khẩn cấp xảy ra, do đó, điều quan trọng là biết cách liên hệ với những người khác, cách mà quý vị sẽ tập hợp lại và những gì quý vị sẽ làm trong trường hợp khẩn cấp xảy ra. Dưới đây là những lời khuyên giúp quý vị lập một kế hoạch khẩn cấp cho gia đình mình. Hãy nhớ rằng kế hoạch khẩn cấp của quý vị nên được xem lại và cập nhật một vài lần mỗi năm.

1. Gặp các thành viên gia đình và trao đổi về sự nguy hiểm của các trường hợp khẩn cấp khác nhau, bao gồm những nội dung như lũ lụt, thời tiết khắc nghiệt, sự cố hạt nhân và dịch cúm.
2. Thảo luận về cách mà quý vị và gia đình quý vị sẽ ứng phó với mỗi tình huống khẩn cấp có thể xảy ra.
3. Nếu gia đình quý vị không ở cùng nhau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp, hãy thảo luận trước ai sẽ đón bọn trẻ hoặc những người sống phụ thuộc vào quý vị cũng như địa điểm quý vị sẽ gặp họ khi lệnh sơ tán được ban hành. Quý vị nên đưa ra kế hoạch gặp nhau ở càng xa khu vực nguy hiểm càng tốt.
4. Thảo luận về những việc phải làm trong trường hợp mất điện hoặc ai đó bị thương.
5. Vẽ mặt bằng sàn (bản đồ) cho ngôi nhà của quý vị. Liệt kê lộ trình thoát hiểm từ mỗi căn phòng.
6. Tìm hiểu cách tắt nguồn nước, khí gas và điện tại bảng điều khiển chính của nhà quý vị. Nếu vì một lý do nào đó quý vị tắt dịch vụ ga tự nhiên chạy tới nhà quý vị thì quý vị hãy gọi công ty gas để bật nó lại khi trường hợp khẩn cấp đã qua đi. Không được thử tự mình khôi phục lại dịch vụ này.
7. Đặt tất cả các số điện thoại khẩn cấp gần với tất cả máy điện thoại. Lập trình sẵn các số điện thoại khẩn cấp vào các điện thoại có tính năng tự động quay số.
8. Dạy trẻ em cách thức và khi nào cần quay số 9-1-1 để nhận được trợ giúp trong trường hợp khẩn cấp.
9. Dạy trẻ em cách thức thực hiện một cuộc gọi tới một người bạn tin cậy hoặc họ hàng khi chúng không ở cùng quý vị trong trường hợp khẩn cấp. Do các số điện thoại gọi đường dài thường thuận tiện hơn các số trong vùng khi xảy ra trường hợp khẩn cấp nên các số điện thoại cho trường hợp khẩn cấp của quý vị nên lấy từ một khu vực bên ngoài chỗ quý vị.
10. Hãy nói các thành viên trong gia đình bắt đài, đài báo thời tiết hoặc truyền hình để biết thông tin về trường hợp khẩn cấp.
11. Đưa ra hai điểm gặp nhau — một địa điểm gần nhà quý vị và một điểm khác ở bên ngoài khu lân cận — trong trường hợp quý vị không thể quay về nhà sau trường hợp khẩn cấp.
12. Tham gia lớp học về sơ cứu cơ bản và CPR. Liên hệ với Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ để biết thêm thông tin tại: www.redcross.org hoặc gọi: 1-800-REDCROSS (1-800-733-2767). Việc huấn luyện của Đội Ứng Phó Cộng Đồng (Community Emergency Response Team, CERT) được cung cấp thông qua Cơ Quan Kiểm Soát Khẩn Cấp Pennsylvania (Pennsylvania Emergency Management Agency, PEMA) theo số điện thoại 717-651-2141.
13. Giữ các tài liệu quan trọng của gia đình và các bức ảnh chụp gần đây (bao gồm cả các bức ảnh thú cưng) trong một két an toàn chống thấm và chống cháy. Các két an toàn loại không đắt tiền có thể mua tại các cửa hàng dụng cụ. Hàng năm, hãy sao chụp mặt trước và mặt sau của các loại thẻ đựng trong ví của quý vị và đặt bản sao vào két an toàn và trong bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị.

Dụng cụ và đồ dự trữ

- Va li/túi ni-lon/ba lô
- Cặp lồng hoặc ly, đĩa giấy, dụng cụ ăn bằng nhựa
- Đồ mở hộp không dùng điện
- Bếp nấu bằng khí propane
- Xoong chảo nấu ăn
- Tấm bọc nhôm
- Dụng cụ/dao đa năng
- Bình cứu hỏa loại nhỏ
- Giấy và bút chì/bút mực
- Lều trại
- Tấm nhựa và dây dạng ống để cố định tại chỗ (được sử dụng theo hướng dẫn)
- Kim/cờ-lê
- Kẹp mũi thẳng
- Com-pa
- Gậy chiếu sáng
- Pháo sáng báo hiệu
- Còi
- Kim và chỉ
- Kéo
- Diêm trong hộp hoặc túi chống thấm nước
- Hộp hoặc túi đựng bằng nhựa
- Ống nhỏ giọt thuốc
- Mặt nạ chống bụi (chống bụi/mảnh vụn)
- Mũ cứng
- Găng tay lao động
- Quạt chạy bằng pin

Chìa khóa phụ của ô tô và nhà ở

Dây ni lon

Máy phát điện cầm tay nếu có

Sơn xịt

Giấy vệ sinh/giấy lau mặt/khăn giấy

Khăn lau Ướt

Vật dụng vệ sinh cá nhân — bàn chải đánh răng, kem đánh răng, chất khử mùi, v.v...

Đồ dự trữ dùng cho phụ nữ

Túi đựng rác bằng ni-lon và dây buộc

Thuốc tẩy uế

Xà phòng

Khăn tắm/khăn lau

Chất tẩy bằng clo dùng cho gia đình

Xèng nhỏ

Xô nhựa có nắp kín (vệ sinh trong nhà)



CÁC VẬT DỤNG ĐẶC BIỆT BỔ SUNG

Dành cho Trẻ em:

- Sữa bột/thức ăn dùng trong tối thiểu là ba ngày
- Tã giấy dùng trong tối thiểu ba ngày
- Chai lọ dùng trong tối thiểu ba ngày
- Sữa bột dùng trong tối thiểu ba ngày
- Thuốc dùng trong tối thiểu một tuần
- Trò chơi/các hoạt động
- Đồ chơi đặc biệt để cảm thấy thoải mái
- Giấy khăn ướt
- Các bộ quần áo bổ sung (kiểm tra kích cỡ sau mỗi ba tháng)
- Mỡ chống phát ban
- Thông tin liên hệ khẩn cấp trong trường hợp quý vị bị tách biệt với người thân trong tình huống khẩn cấp
- Chăn

Dành cho Người Lớn:

- Bất cứ loại thuốc kê toa nào dùng trong tối thiểu là một tuần (thuốc tim, cao huyết áp, insulin, v.v...)
- Các dụng cụ răng già
- Kính áp tròng và các trang bị đi kèm
- Kính mắt bổ sung
- Bộ bài và sách
- Sơn môi và kem chống nắng

Dành Cho Những Người Có Nhu Cầu Đặc Biệt và Người Cao Tuổi tại Pennsylvania:

- Thuốc kê toa dùng tối thiểu trong một tuần và thông tin liều dùng (bao gồm các ống hít, insulin, v.v...)
- Trang thiết bị y tế và thông tin cách sử dụng
- Kính mắt, kính áp tròng và máy trợ thính bổ sung
- Pin dự phòng cho thiết bị y tế (thiết bị trợ thính, xe lăn, bình oxy di động, v.v...)

Dành cho Thú Cưng/Vật Nuôi:

- Số lượng thức ăn cho thú cưng, nước đóng chai và các nguồn dự trữ cho thú cưng hoặc động vật hỗ trợ của quý vị tối thiểu trong ba ngày
- Thuốc và hồ sơ y tế
- Bộ sơ cứu thú cưng
- Dây xích và vòng cổ có thể nhận dạng
- Đĩa/chén bát
- Ổ rơm/đệm cho mèo
- Bản sao các giấy phép
- Tên và số điện thoại bác sĩ thú y
- Số microchip hoặc hình xăm
- Đồ chơi
- Vật tiêu khiển
- Chăn nệm
- Khăn giấy và túi vệ sinh

Bìa Tài Liệu Quan Trọng đựng trong Hộp Chống Thấm:

- Các bức ảnh gần đây của gia đình bao gồm cả ảnh thú cưng
- Bản sao Thẻ Medicare/Medicaid và các thẻ bảo hiểm y tế
- Bản sao giấy khai sinh
- Bản sao bằng lái xe
- Bản sao bằng khoán sở hữu nhà ở và hợp đồng bảo hiểm xe ô tô
- Số tài khoản ngân hàng
- Tiền mặt
- Bản đồ địa phương và tiểu bang
- Thẻ điện thoại trả trước



Chuẩn Bị Sẵn Sàng Trong Xe Quý Vị

Để có thể phản ứng nhanh chóng trong mọi thảm họa thì việc lên kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp của quý vị phải bao quát mọi khả năng có thể xảy ra. Nhiều khi, trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra khi quý vị đang lái xe hoặc quý vị có thể cần phải di tản (rời đi) ngay thời điểm thông báo. Nếu điều này xảy ra, điều quan trọng là phải có kế hoạch khẩn cấp cho phương tiện của quý vị.

CÁCH CHUẨN BỊ CHO TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP CHO PHƯƠNG TIỆN CỦA QUÝ VỊ

1. Giữ một bộ dụng cụ khẩn cấp trong xe của quý vị. Bộ dụng cụ này nên có thực phẩm, nước, đồ sơ cứu và các dự trữ khác. Hãy tìm bảng kê đầy đủ về các vật dụng dự trữ cho phương tiện của quý vị như dưới đây.
2. Chuẩn bị sẵn sàng kế hoạch khẩn cấp của quý vị để trao đổi thông tin và tìm lại gia đình của quý vị nếu quý vị bị chia tách trong một thảm họa.
3. Đầy bình xăng trong xe của quý vị nếu có thể hoặc hầu như là phải sơ tán. Trạm xăng có thể bị đóng cửa trong trường hợp khẩn cấp và không thể bơm xăng khi thiếu điện. Lập kế hoạch mang một chiếc xe. Lên kế hoạch sử dụng một xe ô tô cho cả gia đình để giảm lượng giao thông và chậm trễ trên đường đi.
4. Nếu quý vị đang sơ tán trong xe của mình:
 - Rời đi đủ sớm để quý vị không bị tắc lại do điều kiện thời tiết khắc nghiệt hoặc chất lượng không khí xấu đi.
 - Tuân thủ lộ trình sơ tán đề xuất (tránh đi đường tắt vì chúng có thể bị chặn).
 - Cảnh thận với các đường dây điện bị đổ và các con đường, cây cầu cũ.
Không bao giờ lái xe vào các khu vực ngập lụt.

Bảng Kê Bộ Dụng Cụ Khẩn Cấp Trên Xe

- Đèn chiếu sáng và Pin
- Đài hoạt động bằng pin
- Cáp nối khởi động xe
- Pin điện thoại bỏ sung và bộ sạc pin
- Xăng cào tuyết
- Diêm và nến
- Dụng cụ sơ cứu
- Chăn, quần áo ấm bỏ sung, găng tay và ủng
- Dụng cụ cào tuyết
- Cát
- Nước đóng chai và thực phẩm không bị ôi thiu
- Bất cứ thứ gì quý vị có thể cần cho người khác trên xe



Chuẩn Bị Sẵn Sàng Tại Nơi Làm Việc

Các trường hợp khẩn cấp có thể xảy đến với bất kỳ ai, bất kỳ lúc nào và bất kì đâu. Nếu một thảm họa xảy ra trong khi quý vị đang làm việc thì quý vị cần phải có một kế hoạch.

CÁCH CHUẨN BỊ CHO TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP TẠI NƠI LÀM VIỆC

1. Biết rõ kế hoạch khẩn cấp nơi làm việc của quý vị và hệ thống cảnh báo.
2. Tham gia thực tập phương án chữa cháy và không bỏ qua các báo cháy.
3. Đảm bảo rằng quý vị biết cách thoát khỏi cầu thang.
4. Biết ai là đội trưởng đội chữa cháy tại văn phòng của quý vị.
5. Giữ một bộ dụng cụ trong trường hợp khẩn cấp (xem dưới đây) tại nơi làm việc của quý vị.
6. Biết vị trí của các thiết bị cấp cứu thông thường, bao gồm:
 - AEDs (Máy Khử Rung Tim Tự Động Dừng Ngoài)
 - Bộ sơ cứu thú cưng
7. Tham gia các lớp học sơ cứu và CPR.

Bảng Kê Bộ Dụng Cụ Trong Trường Hợp Khẩn Cấp Tại Nơi Làm Việc

Trao đổi với đồng nghiệp về các dự trữ cho tình huống khẩn cấp do công ty cung cấp mà mỗi người có thể cần nhắc cầm tay. Các nguồn dự trữ khẩn cấp đề xuất bao gồm như sau:

- Nước đóng chai – Mỗi người cần ít nhất một ga-lon nước để uống và tắm rửa hàng ngày
- Thức ăn – nguồn dự trữ thực phẩm dùng cho tối thiểu ba ngày không bị ôi thiu.
- Đai chạy pin và pin bổ sung
- Đèn chiếu sáng và pin bổ sung
- Bộ dụng cụ sơ cứu
- Còi để ra tín hiệu cầu cứu
- Mặt nạ chống bụi hoặc có màng lọc
- Khăn lau Ướt
- Kim hoặc cờ-lê để khóa, tắt các tiện ích sinh hoạt
- Đồ mở hộp bằng tay (nếu bộ dụng cụ có chứa thức ăn đóng hộp)
- Tấm nhựa và băng keo để “gắn kín phòng,” để sử dụng khi được hướng dẫn
- Túi đựng rác và dây buộc bằng nhựa



Lập Kế Hoạch Cho Các Nhu Cầu Đặc Biệt

Một số người có thể cần lên kế hoạch bổ sung trước tình huống khẩn cấp để đảm bảo rằng các nhu cầu đặc biệt được đáp ứng khi một tình huống khẩn cấp xảy ra. Điều này bao gồm nhưng không giới hạn đối với trẻ nhỏ, người cao tuổi tại tiểu bang Pennsylvania và những người có nhu cầu y tế đặc biệt. Phần này sẽ giúp các quý vị lên kế hoạch cho các nhu cầu của thú cưng, động vật hỗ trợ và vật nuôi.

LẬP KẾ HOẠCH CHO NGƯỜI PENNSYLVANIA CAO TUỔI VÀ NGƯỜI CÓ NHU CẦU Y TẾ ĐẶC BIỆT NHU CẦU Y TẾ ĐẶC BIỆT

Thuốc men

- Luôn dự trữ tất cả các loại thuốc cho tối thiểu ba ngày hoặc lâu hơn.
- Lưu giữ thuốc bằng hộp chứa gốc của nó ở cùng một chỗ.
- Lập danh sách tất cả các loại thuốc, bao gồm cả tên, liều lượng, thời gian dùng và tên của bác sĩ kê toa.

Nguồn Tiếp Liệu Y Tế

- Nếu quý vị sử dụng các đồ tiếp liệu y tế như băng gạc, túi hậu môn nhân tạo hoặc chọc dò thì cần phải có nguồn tiếp liệu cho tối thiểu ba ngày.

Thiết Bị Tĩnh Mạch (IV) và Ống Cấp Thức Ăn

- Tìm hiểu xem liệu bơm truyền có sử dụng pin dự phòng và tuổi thọ của pin trong trường hợp khẩn cấp.
- Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc về cách bơm khi không có điện trong trường hợp thiếu điện.
- Gắn bản hướng dẫn sử dụng vào tất cả các thiết bị.

Thiết Bị Oxy và Hô Hấp

- Nếu các quý vị sử dụng khí ô-xy, hãy dự trữ cho trường hợp khẩn cấp (cho ba ngày hoặc nhiều hơn).
- Các bình đựng khí ô-xy nên được gắn cố định để không bị rơi đổ. Kiểm tra lại với công ty cung cấp thiết bị y tế để có chỉ dẫn về việc giằng chống.
- Nếu quý vị sử dụng thiết bị hô hấp, hãy dự trữ ống, dung dịch và thuốc, v.v... cho ba ngày hoặc lâu hơn.

Thiết Bị Y Tế Sử Dụng Điện

- Đối với tất cả các thiết bị y tế cần nguồn điện như giường, thiết bị hô hấp hoặc bơm truyền, hãy kiểm tra lại với công ty cung cấp thiết bị y tế của quý vị để có thông tin về nguồn điện dự phòng, ví dụ như pin hoặc máy phát điện.
- Kiểm tra lại với công ty cung cấp tiện ích tại địa phương quý vị để xác định thiết bị dự phòng có thể lắp đặt phù hợp.

“Túi Di Chuyển” Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Luôn để túi được chứa sẵn vật dụng trong trường hợp quý vị cần phải rời nhà với:

- Danh sách thuốc.
- Dụng cụ y tế cho tối thiểu ba ngày.
- Bản sao của các hồ sơ y tế quan trọng như thẻ bảo hiểm, Chi Dẫn Trước, Giấy Ủy Quyền, v.v...
- Khi quý vị rời nhà, hãy chắc chắn rằng các thuốc và dung dịch giữ lạnh đã được mang theo.

LẬP KẾ HOẠCH DÀNH CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT

Nguồn Tiếp Liệu Y Tế

- Nếu quý vị sử dụng xe lăn chạy bằng pin, hệ thống hỗ trợ sinh mạng hoặc thiết bị chạy điện khác, hãy gọi tới công ty cấp điện trước khi xảy ra việc thiếu điện. Nhiều công ty tiện ích giữ danh sách và bản đồ các địa điểm có khách hàng phụ thuộc vào nguồn điện trong trường hợp khẩn cấp. Hãy hỏi họ về các lựa chọn có sẵn khác trong khu vực của quý vị. Liên hệ với bộ phận dịch vụ khách hàng của công ty tiện ích tại địa phương của quý vị để biết về các dịch vụ đang có tại cộng đồng của mình.
- Nếu quý vị sử dụng xe lăn gắn mô tơ hoặc xe bánh nhỏ gắn mô tơ, hãy trang bị pin bổ sung. Pin xe ô tô cũng có thể được sử dụng cho xe lăn nhưng không kéo dài tuổi thọ bằng pin của xe lăn. Nếu có thể, hãy dự trữ một xe lăn bằng tay dạng nhẹ để dự phòng.

HỖ TRỢ NGƯỜI KHUYẾT TẬT TRONG THẢM HỌA

- Những người khuyết tật thường cần nhiều thời gian hơn những người khác để thực hiện các chuẩn bị cần thiết trong một trường hợp khẩn cấp.
- Do các cảnh báo thảm họa thường được đưa ra bằng các phương pháp có thể nghe (dễ nghe) ví dụ như còi báo động và thông báo trên đài, những người bị điếc hoặc khiếm thính có thể không dễ dàng nhận được những thông báo thảm họa và các hướng dẫn khẩn cấp. Hãy là nguồn thông tin về tình trạng khẩn cấp của họ khi được thông báo từ đài hoặc ti-vi.
- Một số người khiếm thị, đặc biệt là người già, có thể không muốn rời nhà khi có người lạ thông báo về việc sơ tán.
- Động vật hỗ trợ có thể trở nên rối loạn hoặc mất định hướng trong một thảm họa. Những người bị mù hoặc không nhìn rõ có thể phải phụ thuộc vào người khác để dẫn đường cho họ cũng như động vật hỗ trợ của họ để tới nơi an toàn trong một thảm họa.
- Động vật hỗ trợ được cho phép ở trong các khu cấp cứu cùng với chủ. Hãy kiểm tra lại với hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ tại địa phương hoặc viên chức kiểm soát tình trạng khẩn cấp để biết thêm thông tin.
- Những người có khiếm khuyết về di chuyển thường lo lắng bị rơi xuống khi được nâng lên hoặc mang vác. Hãy tìm cách tốt nhất để di chuyển một số người bằng xe lăn và tìm lộ trình thoát ra khỏi tòa nhà.
- Một số người bị khiếm khuyết về nhận thức có thể không hiểu tình huống khẩn cấp và có thể bị rối loạn hoặc bối rối về cách phản ứng lại phù hợp.
- Nhiều bệnh hô hấp có thể trở nên xấu hơn do bị căng thẳng. Trong tình huống khẩn cấp, khí ô xy và thiết bị hô hấp có thể không sẵn sàng hoạt động.
- Người mắc chứng động kinh, bệnh Parkinson và bệnh trạng khác thường phải sử dụng thuốc rất nghiêm ngặt không thể bị ngắt quãng nhằm không gây ra hậu quả nghiêm trọng. Một số người không thể trao đổi về thông tin này trong tình trạng khẩn cấp.

LẬP KẾ HOẠCH DÀNH CHO NGƯỜI BỊ ĐIẾC HOẶC KHIẾM THÍNH

Nguồn Tiếp Liệu Y Tế

- Có pin dự phòng cho máy trợ thính và các bộ phận cấy ghép và để chúng trong bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị.
- Duy trì các pin dành cho thiết bị TTY (tham khảo hướng dẫn).
- Lưu trữ pin bổ sung cho các máy tín hiệu dành cho thiết bị TTY và điện thoại phát sáng. Hãy kiểm tra lại sổ tay hướng dẫn để biết cách bảo dưỡng pin phù hợp.
- cất giữ máy trợ thính ở cùng một vị trí để có thể nhanh chóng tìm thấy chúng và sử dụng trong thảm họa xảy ra.
 - Ví dụ, cân nhắc việc giữ chúng trong hộp đựng chống thấm nước để cạnh giường, gần với bàn đầu giường hoặc cột giường bằng dây hoặc khóa dán. Các máy trợ thính bị thất lạc hoặc bị hư hỏng sẽ khó có thể thay thế hoặc sửa chữa ngay sau một thảm họa lớn.

Trao Đổi Thông Tin

- Xác định cách quý vị sẽ trao đổi thông tin với nhân viên cấp cứu nếu không có người phiên dịch hoặc khi quý vị không có máy trợ thính. Hãy giữ giấy và bút bổ sung trong bộ dụng cụ khẩn cấp.
- Cân nhắc việc mang theo bản sao được in trước của các thông điệp quan trọng bên cạnh ví dụ như: “Tôi nói bằng Ngôn Ngữ Ký Hiệu Hoa Kỳ (ASL) và cần người phiên dịch ASL”, “Tôi không viết hoặc đọc Tiếng Anh”. “Nếu quý vị đưa ra thông báo, hãy viết ra hoặc vẽ ra cho tôi biết.”
- Lắp đặt cả máy báo động phát ra tiếng kêu (dễ nghe) và có thể nhìn được bằng loại có thể chạy bằng pin.

LẬP KẾ HOẠCH DÀNH CHO NGƯỜI KHIẾM KHUYẾT VỀ NHẬN THỨC

Trước, Trong và Sau Khi Xảy Ra Thảm Họa

- Thực hành những gì phải làm trong khi và sau khi xảy ra thảm họa. Thực hành việc rời khỏi nơi mà quý vị dành nhiều thời gian (công việc, gia đình, trường học, v.v...) cho đến khi quý vị chắc chắn đã biết những gì cần làm trong và sau khi xảy ra thảm họa.
- Giữ một bản kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp bên mình và ở một vài chỗ khác. Hãy chắc chắn rằng kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp của quý vị là dễ đọc và dễ hiểu.
- Sau một thảm họa, thông tin thường đến với quý vị rất nhanh chóng. Hãy nghĩ qua nhiều cách để làm những việc quý vị sẽ cần phải làm sau một thảm họa. Một máy ghi âm nhỏ, lịch có chỗ trống để ghi chú, các danh sách công việc phải làm, v.v... sẽ giúp quý vị có thể nhớ mọi thứ.
- Cung cấp bản kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp cho những người trong cùng mạng lưới hỗ trợ cá nhân của quý vị.

Trao Đổi Thông Tin

- Nghĩ qua những điều người cứu hộ có thể cần biết về quý vị và sẵn sàng nói một cách ngắn gọn, hoặc giữ bên mình một bản sao những nội dung như:
 - “Tôi không thể đọc. Tôi tăng cường khả năng nghe bằng một thiết bị liên lạc khác. Tôi có thể chỉ ra những bức tranh đơn giản hoặc từ khóa mà quý vị sẽ tìm thấy trong ví của tôi hoặc trong bộ dụng cụ dự trữ trong tình trạng khẩn cấp.
 - “Tôi có thể gặp khó khăn để hiểu những gì quý vị đang nói với tôi, vui lòng nói chậm hơn và sử dụng ngôn ngữ đơn giản.”
 - “Tôi hay dễ quên. Vui lòng ghi lại thông tin cho tôi.”

LẬP KẾ HOẠCH DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI BỊ MÙ HOẶC KHIẾM THỊ

Nguồn Tiếp Liệu Y Tế

- Nếu quý vị dùng gậy, hãy giữ một chiếc bổ sung ở cùng chỗ tại nơi làm việc, nhà ở, trường học, khu tự nguyện, v.v... để giúp quý vị có thể di chuyển.
- Giữ một cây gậy dự phòng trong bộ dụng cụ khẩn cấp.
- Nếu hữu ích, hãy đánh dấu bộ dự trữ khẩn cấp bằng chữ in khổ lớn, băng dán huỳnh quang hoặc chữ nổi Braille.

Tín Hiệu Di Chuyển Thay Thế

- Nếu quý vị có thị lực thấp, hãy đặt đèn an ninh dùng pin trong mỗi phòng để chiếu sáng đường đi của quý vị. Những đèn này gắn vào các ổ cắm điện tường và sẽ tự động bật sáng khi bị mất điện. Chúng sẽ tiếp tục tự động hoạt động từ một đến sáu giờ, tùy thuộc vào từng loại, và có thể tắt bằng tay và sử dụng trong thời gian chiếu sáng ngắn.
- Cất giữ các đèn chiếu sáng cường độ cao với độ phát sáng rộng và pin dự trữ.
- Nếu quý vị đeo kính áp tròng dạng mềm cần phải làm sạch bằng điện thì quý vị nên có thêm cách làm sạch khác trong lúc bị mất điện.
- Các động vật hỗ trợ có thể trở nên bối rối, hoảng loạn, sợ hãi hoặc mất phương hướng trong và sau một thảm họa. Hãy giữ chúng buộc hoặc đeo dây trong giới hạn an toàn. Dây buộc/khung là vật dụng quan trọng để kiểm soát động vật hoảng sợ hoặc lộn xộn. Hãy chuẩn bị sử dụng các cách khác để di chuyển cho tới khi động vật hỗ trợ của quý vị đã trở nên bình tĩnh.
- Lên kế hoạch về khả năng mất nhận thức thính giác (khả năng nghe) mà quý vị thường dựa vào sau một thảm họa lớn. Ví dụ có thể là khi quý vị băng qua đường lúc đang có tiếng động, v.v...

LẬP KẾ HOẠCH DÀNH CHO TRẺ EM

- Hãy đảm bảo rằng bộ dụng cụ khẩn cấp bao gồm sữa bột trẻ em, thức ăn cho trẻ, tã giấy, chai lọ, đồ chơi và trò chơi để giữ trẻ được an toàn và thoải mái sau một thảm họa.
- Nếu trẻ em tới trường mẫu giáo, nơi giữ trẻ ban ngày hoặc trường học thì điều quan trọng đối với các bậc cha mẹ hoặc người giám hộ là phải biết chương trình khẩn cấp của trường đó. Hãy xem lại và cập nhật thường xuyên thông tin về thẻ khẩn cấp của con em quý vị.
- Cho phép một người bạn hoặc người họ hàng tin cậy sống gần nhà quý vị đón trẻ về từ trường trong trường hợp quý vị không thể di chuyển tới trường học sau một thảm họa.
- Hãy nói cho người hàng xóm khi con quý vị đang ở nhà một mình để họ có thể chăm sóc chúng nếu quý vị không ở đó khi thảm họa xảy ra.



NHỮNG NGƯỜI CÓ THỂ HỖ TRỢ

- Một phần quan trọng của việc chuẩn bị cho một thảm họa là lên kế hoạch trước với gia đình, bạn bè và những người hàng xóm. Biết những ai có thể tới nhà quý vị để giúp quý vị khi các loại hình vận chuyển khác như xe buýt công cộng không hoạt động.
- Trao đổi về kế hoạch thảm họa của quý vị với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- Yêu cầu bộ phận cứu hỏa địa phương hoặc cơ quan kiểm soát khẩn cấp xem họ có giữ bản danh sách những người có nhu cầu đặc biệt hay không. Nếu họ có danh sách này, hãy đảm bảo rằng thông tin họ dành cho quý vị là thông tin cập nhật.
- Nếu quý vị cần nguồn điện cho các thiết bị y tế, hãy thông báo cho công ty điện tại địa phương của quý vị trước khi thảm họa xảy ra. Một số công ty bước đầu sẽ hỗ trợ cho những người có nhu cầu y tế đặc biệt này trong thời gian thảm họa xảy ra.
- Giữ một danh sách (tên và số điện thoại) của những người có thể giúp quý vị:
 - Gia đình và bạn bè
 - Hàng xóm
 - Bác sĩ/nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà
 - Hiệu thuốc
 - Bệnh viện địa phương
 - Nhà cung cấp y tế

LẬP KẾ HOẠCH DÀNH CHO THÚ CƯNG, ĐỘNG VẬT HỖ TRỢ VÀ VẬT NUÔI

Nếu quý vị có thú cưng, động vật hỗ trợ hoặc vật nuôi, điều quan trọng là bao gồm chúng trong việc lập kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp của quý vị. Khi quý vị bắt đầu nghĩ về việc chuẩn bị cho thú cưng của mình khi có thảm họa, hãy nhớ kỹ rằng những điều tốt nhất dành cho mình thường là những gì tốt nhất cho vật nuôi của quý vị. Nếu quý vị sơ tán khỏi nhà, KHÔNG bỏ các vật nuôi ở lại. Tuy nhiên, do nhiều nơi cư trú công cộng không cho phép vật nuôi vào trong ngoại trừ các động vật hỗ trợ, quý vị nên lập kế hoạch trước về các lựa chọn trú ẩn khác nhau phù hợp cho cả quý vị và thú cưng của quý vị. Dưới đây là một vài hướng dẫn giúp quý vị chuẩn bị để đáp ứng các nhu cầu của thú cưng, động vật hỗ trợ và vật nuôi của mình trong tình huống khẩn cấp.

- Đối với các thú cưng và động vật hỗ trợ, hãy bao gồm các vật dụng sau đây trong bộ dụng cụ dự trữ khẩn cấp:
 - Thức ăn và nước đóng chai đủ cho thú cưng trong tối thiểu ba ngày (một đến hai tuần nếu có thể)
 - Thuốc men
 - Hồ sơ của bác sĩ thú y cho từng thú cưng của quý vị (bao gồm một bản ghi chú cho phép người cứu hộ có thể điều trị y tế cho thú cưng của quý vị khi cần)
 - Giấy đăng ký và/hoặc nhận nuôi
 - Những người liên hệ trong trường hợp khẩn cấp
 - Ổ rơm/đệm hoặc túi đựng cho mèo
 - Dụng cụ mở hộp bằng tay (không dùng điện)
 - Đĩa ăn và chén bát đựng nước
 - Muỗng
 - Bộ sơ cứu thú cưng
 - Vải hoặc chăn nhiệt
 - Vòng cổ hoặc dây buộc có gắn thẻ
 - Vật tiêu khiển hoặc đồ chơi ưa thích



- Trao đổi với bác sĩ thú y về việc sơ tán và hoạt động chăm sóc khẩn cấp dành cho động vật của quý vị.
- Phát triển một hệ thống bạn bè thân quen cùng với những người hàng xóm tin cậy, những người bạn và người họ hàng để đảm bảo rằng một ai đó có thể chăm sóc hoặc đưa thú cưng của quý vị đi khi quý vị không thể làm điều đó.
- Vì lý do y tế cộng đồng, nhiều nhà trú ẩn khẩn cấp không cho phép đưa thú cưng vào. Khi quý vị chuẩn bị chương trình khẩn cấp, hãy đảm bảo rằng quý vị tìm được một nơi trú ẩn cho động vật trong tình trạng khẩn cấp (cũi chó, trang trại gần kề, đất trống của tiểu bang hoặc địa phương, Đội Ngũ Ứng Phó Dành Cho Động Vật Của Pennsylvania, v.v...).
- Biết trước thời gian các khách sạn sẽ chấp nhận cho mang thú cưng vào.
- Chuẩn bị cần xé loại cầm tay, vòng cổ và dây buộc cho thú cưng của quý vị.
- Duy trì các đợt chủng ngừa (mũi tiêm) theo ngày hẹn.
- Đảm bảo rằng bạn có nhiều cách để nhận diện thú cưng của quý vị (giống như có giấy phép của chó và microchip). Thẻ nhận dạng nên được cập nhật và gắn chặt vào vòng cổ của thú cưng của quý vị. Nếu có thể, gắn thêm địa chỉ và/hoặc số điện thoại khu vực sơ tán của quý vị. Quý vị cũng có thể muốn bác sĩ thú y gắn microchip và/hoặc hình xăm làm một hình thức lâu dài hơn để nhận dạng chúng.
- Chuẩn bị sẵn bản sao hồ sơ y tế và danh sách các loại thuốc cần thiết. Lập các danh sách khác nhau cho từng thú cưng của quý vị.
- Nếu quý vị phải để vật nuôi ở lại, hãy đánh dấu ở phía cao trên nhà của quý vị (ví dụ cửa sổ hoặc cửa chính) để những người cứu hộ có thể dễ dàng nhìn thấy. Đảm bảo rằng bảng hiệu bao gồm dạng và số hiệu của vật nuôi vẫn còn. Để lại nhiều thức ăn và nước uống kèm theo hướng dẫn cho ăn để người cứu hộ biết. Giữ vật nuôi trong các khu vực an toàn của ngôi nhà tùy theo kiểu tình trạng khẩn cấp mà quý vị trải qua. Ví dụ trong lũ lụt thì không thể giữ động vật của quý vị ở tầng hầm.

Thú Vật Nuôi

- Chuẩn bị kế hoạch sơ tán cho thú vật nuôi. Kế hoạch của quý vị nên bao gồm danh sách các nguồn ví dụ như xe tải, xe móc, cỏ ăn và/hoặc thức ăn có thể cần trong lúc sơ tán. Kế hoạch cũng nên liệt kê một hoặc nhiều người (cùng với số điện thoại của họ) có thể mở cổng và cửa để nhân viên cứu hộ có thể tiếp cận dễ dàng với động vật của quý vị trong tình huống khẩn cấp.
- Để sẵn dây đeo cổ và dây dẫn.
- Chuẩn bị sẵn bản sao hồ sơ y tế và danh sách các loại thuốc cần thiết. Lập các danh sách khác nhau cho từng vật nuôi.
- Nếu quý vị phải bỏ lại vật nuôi của mình, hãy để lại dấu hiệu ở chỗ cao trên tòa nhà (như cửa sổ hoặc cửa chính) để người cứu hộ có thể dễ dàng nhìn thấy. Đảm bảo rằng dấu hiệu này bao gồm loại và số của vật nuôi vẫn được duy trì. Để lại nhiều thức ăn và nước uống kèm theo hướng dẫn cho ăn để người cứu hộ biết.

Để Biết Thêm Thông Tin

- Đối với các nhóm người có nhu cầu không được đáp ứng bởi các nhà cung cấp dịch vụ truyền thống thì họ có thể nhận được từ Đội Ứng Phó Động Vật Tiểu Bang Pennsylvania. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập vào trang web <http://sart.psu.edu/>.



Sau Một Trường Hợp Khẩn Cấp

Sau khi tình trạng khẩn cấp qua đi, có thể vẫn còn nguy hiểm. Khi quý vị lên kế hoạch những gì quý vị sẽ làm trước và trong khi diễn ra thảm họa, đảm bảo rằng cũng đã bao gồm cả kế hoạch cho giai đoạn về sau. Những gì quý vị làm sau đây có thể cứu mạng mình và những người khác:

- Giữ bình tĩnh. Giúp đỡ các thành viên trong gia đình hoặc hàng xóm có thể đang cần hỗ trợ.
- Hãy kiểm tra lại khu vực xung quanh để tìm nơi an toàn. Trong trường hợp có các mối đe dọa sinh học, hóa học hoặc phóng xạ, hãy lắng nghe chỉ dẫn trên đài hoặc truyền hình địa phương về các nơi an toàn.
- Một số nguy hiểm trong tự nhiên ví dụ như bão hoặc động đất dữ dội, có thể tiếp tục xảy ra trong một vài ngày tiếp theo. Hãy tiếp tục đề phòng và tuân theo các chỉ dẫn an toàn.
- Hãy ở trong trạm cấp cứu địa phương. Thông tin có thể thay đổi nhanh chóng sau khi một thảm họa lớn xảy ra, vì vậy hãy lắng nghe thường xuyên để có thông tin cập nhật. Nếu nguồn điện vẫn bị mất, hãy lắng nghe đài chạy bằng pin, đài truyền hình hoặc đài trên xe ô tô.
- Rửa sạch các vết thương nhỏ bằng xà phòng và nước. Để giúp tránh viêm nhiễm, sử dụng băng gạc và thay chúng khi bị bẩn, hư hỏng hoặc ngấm nước.
- Trừ khi các viên chức thông báo về việc sơ tán khỏi khu vực của quý vị, hãy tránh các con đường để các phương tiện khẩn cấp có thể nhanh chóng đến nơi cần tới (như xe cứu thương hoặc xe cứu hỏa).
- Tránh sử dụng điện thoại (điện thoại cầm tay hoặc có dây) nếu một số lượng lớn nhà ở trong khu vực của quý vị đã bị ảnh hưởng bởi thảm họa. Những người ứng phó tình huống khẩn cấp cần đường dây điện thoại hoạt động để họ có thể nhanh chóng giúp đỡ mọi người. Trong giai đoạn ngay sau thảm họa, chỉ sử dụng điện thoại để báo cáo các tình trạng đe dọa tính mạng và để gọi cho liên lạc khẩn cấp bên ngoài thành phố của quý vị.
- Tắt các thiết bị điện để bị hỏng ví dụ như máy vi tính, đầu đĩa DVD và ti-vi để phòng ngừa hư hỏng khi có điện trở lại. Quý vị cũng nên tắt các thiết bị chạy điện và gas chính (như lò, tủ lạnh và máy giặt) đang hoạt động khi mất điện để phòng tránh sốc điện khi có điện trở lại.
- Giữ cửa tủ lạnh và tủ đông đóng kín hết mức để có thể giữ lạnh lâu nhất. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh sẽ có thêm thông tin về an toàn thực phẩm và nước sau thảm họa.
- Không sử dụng lò để sưởi ấm nhà – việc này có thể gây ra hỏa hoạn hoặc rò rỉ gas gây chết người.
- Hết sức cẩn thận khi lái xe. Nếu tín hiệu giao thông không hoạt động, hãy xem như mỗi tín hiệu đều là tín hiệu dừng – hãy dừng hẳn lại tại mỗi giao lộ và quan sát xung quanh trước khi quý vị lái qua.
- **KHÔNG GỌI 9-1-1** để hỏi về việc mất điện hoặc để nhận các thông tin khác về tình trạng khẩn cấp. Ngay cả trong và sau khi thảm họa xảy ra, 9-1-1 chỉ nên được sử dụng trong các trường hợp khẩn cấp. Trong trường hợp mất điện, hãy sử dụng thiết bị chạy pin để nghe tin tức và đài phát thanh để biết thông tin cập nhật.



TRẺ EM CẦN CHÚ Ý SAU MỘT TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

- Khuyến khích trẻ em trao đổi về nỗi sợ hãi của chúng. Để chúng đưa ra các câu hỏi và nói với quý vị về cảm giác của chúng như thế nào. Lắng nghe những gì chúng nói với tư cách là một gia đình khi có thể.
- Trấn an trẻ bằng tình yêu thương.
- Hãy đảm bảo với trẻ rằng chúng được an toàn và trả lời các câu hỏi của trẻ một cách thành thật.
- Nói với trẻ những gì đang xảy ra bằng những lời lẽ đơn giản. Nói với trẻ rằng chúng không phải chịu trách nhiệm cho những gì đã xảy ra. Giới hạn số lượng tin tức mà trẻ có thể nghe từ đài phát thanh hoặc xem trên TV.
- Giữ và ôm trẻ thường xuyên.
- Khi trẻ trở lại trường học, hãy khuyến khích trẻ cũng như trao đổi với trẻ về các vấn đề của trẻ với giáo viên hoặc tư vấn viên của nhà trường và khuyến khích trẻ chơi các trò chơi, đi xe đạp và làm tất cả những gì trẻ vẫn làm trước khi thảm họa xảy ra.

Thông Tin Liên Hệ Quan Trọng

Trong một tình huống khẩn cấp, hãy gọi 9-1-1

Có nhiều việc quý vị có thể làm để giúp gia đình quý vị và cộng đồng luôn được chuẩn bị cho một tình huống khẩn cấp về y tế cộng đồng. Để tìm hiểu thêm, hãy gọi Bộ Y Tế (Department of Health, DOH) Pennsylvania theo số 1-877-PA-HEALTH, 1-877-724-3258, truy cập trang web www.health.state.pa.us hoặc liên hệ với sở y tế quận/trung tâm được liệt kê dưới đây:

- Đường dây Pennsylvania ReadyPA: 1-888-9-ReadyPA, 1-888-973-2397, www.readypa.org
- Bộ Y Tế Pennsylvania: 1-877-PA-HEALTH, 1-877-724-3258, www.health.state.pa.us
- Cơ Quan Kiểm Soát Khẩn Cấp Pennsylvania: www.pema.state.pa.us
- Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ: 1-800-435-7669, www.redcross.org
- Ready America: www.ready.gov
- Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc Pennsylvania: 1-800-222-1222

Danh Sách Liên Hệ Cơ Quan Kiểm Soát Khẩn Cấp (EMA)/ Sở Y Tế (DOH)

Điều quan trọng để biết ai trong cộng đồng có thể giúp quý vị trong suốt thảm họa, đặc biệt là khi quý vị có nhu cầu đặc biệt. Cơ quan kiểm soát khẩn cấp tại quận của quý vị có thể giúp quý vị sẵn sàng cho các tình huống khẩn cấp trước khi chúng xảy ra.

Danh Sách Liên Hệ Khẩn Cấp (điền đủ vào biểu mẫu)

Lập Danh Sách Liên Hệ Khẩn Cấp Hãy hỏi nhiều bạn bè hoặc người thân gia đình sống bên ngoài khu vực của quý vị để liên hệ trong tình huống khẩn cấp của quý vị để có được thông tin về quý vị và gia đình quý vị sau khi họa xảy ra. Việc ấn định một cuộc gọi đường dài, bên ngoài khu vực bị thảm họa sẽ dễ dàng hơn là gọi tới những người trong cùng khu vực. Tất cả thành viên gia đình nên biết cách gọi tới người liên hệ để thông báo cho họ biết về nơi họ đang ở và tình trạng của mình. Cách khác, quý vị nên có số điện thoại của người liên hệ để liên hệ với bạn bè khác hoặc thành viên gia đình. Việc này cũng giúp giới hạn số cuộc gọi đến và đi từ vùng bị thảm họa sau khi hệ thống điện thoại bắt đầu hoạt động trở lại.

- Trang 20 — Thông Tin Liên Hệ Của Quận
- Trang 21-23 — Mẫu kế hoạch khẩn cấp đối với các nhu cầu đặc biệt

Danh sách Liên Hệ EMA/DOH

Điều quan trọng là cần biết ai trong cộng đồng có thể giúp quý vị trong suốt thảm họa, đặc biệt là khi quý vị có nhu cầu đặc biệt. Cơ quan kiểm soát khẩn cấp tại quận của quý vị có thể giúp quý vị sẵn sàng cho các tình huống khẩn cấp trước khi chúng xảy ra:

Quận Adams

717-334-8603

Quận Allegheny

412-473-2550

Quận Armstrong

724-548-3431

Quận Beaver

724-775-1700

Quận Bedford

814-623-9528

Quận Berks

610-374-4800

Quận Blair

814-940-5900

Quận Bradford

570-265-5022

Quận Bucks

215-340-8700

Quận Butler

724-284-5211

Quận Cambria

814-472-2050

Quận Cameron

814-486-9352

Quận Carbon

570-325-3097

Quận Centre

814-355-6745

Quận Chester

610-344-5000

Quận Clarion

814-226-6631

Quận Clearfield

814-765-5357

Quận Clinton

570-893-4090

ext 209

Quận Columbia

570-389-5720

Quận Crawford

814-724-2552

Quận Cumberland

717-240-6400

Quận Dauphin

717-558-6800

Quận Delaware

610-565-8700

Quận Elk

814-776-5314

Quận Erie

814-451-7920

Quận Fayette

724-430-1277

Quận Forest

814-755-3541

Quận Franklin

717-264-2813

Quận Fulton

717-485-3201

Quận Greene

724-627-5387

Quận Huntingdon

814-643-6613/6617

Quận Indiana

724-349-9300

Quận Jefferson

814-849-5052

Quận Juniata

717-436-7730

Quận Lackawanna

570-961-5511

Quận Lancaster

717-664-1200

Quận Lawrence

724-656-4927

ext 3701

Quận Lebanon

717-272-7621

Quận Lehigh

610-782-4600

Quận Luzerne

570-820-4400

Quận Lycoming

570-433-9063

ext 4732

Quận McKean

814-887-5070

ext 13

Quận Mercer

724-662-6100

ext 2442

Quận Mifflin

717-248-9645/9607

Quận Monroe

570-992-4113

Quận Montgomery

610-631-6530

Quận Montour

570-271-3047

Quận Northampton

610-746-3194

ext 226

Quận Northumberland

570-988-4217

Quận Perry

717-582-2131

ext 2256

Quận Philadelphia

215-686-1450

Quận Pike

570-296-6714

Pittsburgh, Thành phố

412-255-2633

Quận Potter

814-274-8900

Quận Schuylkill

570-622-3739

Quận Snyder

570-372-0535

Quận Somerset

814-445-1515/1516

Quận Sullivan

570-946-5010

Quận Susquehanna

570-278-4600

ext 250

Quận Tioga

570-724-9110

Quận Union

570-523-3201

Quận Venango

814-677-0325

Quận Warren

814-563-2220

Quận Washington

724-228-6911

Quận Wayne

570-253-1622

Quận Westmoreland

724-600-7301

Quận Wyoming

570-836-2828

Quận York

717-840-2990

Mạng lưới y tế công cộng của Pennsylvania gồm có 60 Trung Tâm Y Tế Tiểu Bang và 10 Sở Y Tế Thuộc Quận và Thành Phố. Để biết thông tin về việc chuẩn bị sẵn sàng về y tế công cộng, hãy gọi tới sở y tế được chỉ định của quý vị như sau: 1-877-PA-HEALTH (1-877-724-3258)

Sở Y Tế Quận Allegheny

412-578-8026

Văn phòng Y Tế

Allentown

610-437-7760

Văn phòng Y Tế

Bethlehem

610-865-7087

Sở Y Tế Quận Bucks

215-345-3318

Sở Y Tế Quận Chester

610-344-6225

Sở Y Tế Quận Erie

814-451-6700

Sở Y Tế Quận

Montgomery

610-278-5117

Sở Y Tế Quận

Philadelphia

215-685-5670

Sở Y Tế Thành Phố

Wilkes-Barre

570-208-4268

Văn phòng Y Tế Thành

phố York

717-849-2252/2299

KẾ HOẠCH KHẨN CẤP DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI KHUYẾT TẬT VÀ NGƯỜI CAO TUỔI BANG PENNSYLVANIA



Hãy đảm bảo rằng quý vị và gia đình, bạn bè của quý vị có kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp. Trước khi tình trạng khẩn cấp xảy ra, hãy cùng nhau ngồi lại và quyết định cách quý vị sẽ liên hệ với người khác, những vấn đề về di chuyển và/hoặc thuốc cần phải giải quyết và những gì quý vị sẽ làm trong trường hợp khẩn cấp. Giữ bản sao của kế hoạch này trong bộ dữ trữ khẩn cấp của quý vị hoặc nơi an toàn khác mà quý vị có thể nhanh chóng tìm ra trong khi xảy ra thảm họa.

LIÊN HỆ TRONG TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP

Tên Liên Hệ Đầu Tiên

Tên Liên Hệ Thứ Hai

Số Điện Thoại

Số Điện Thoại

Email

Email

Mối quan hệ

Mối quan hệ

NHU CẦU Y TẾ ĐẶC BIỆT HOẶC NGƯỜI KHUYẾT TẬT

(Ví dụ như bệnh tiểu đường, chứng động kinh, bệnh tim, huyết áp cao, v.v...)

Các Nhu Cầu Y Tế Đặc Biệt / Người Khuyết Tật

Các Nhu Cầu Y Tế Đặc Biệt / Người Khuyết Tật

Các Nhu Cầu Y Tế Đặc Biệt / Người Khuyết Tật

Các Nhu Cầu Y Tế Đặc Biệt / Người Khuyết Tật

THUỐC

Tên Thuốc

Tên Thuốc

Lý Do Sử Dụng Thuốc

Lý Do Sử Dụng Thuốc

Cách Thức Và Tần Suất Sử Dụng

Cách Thức Và Tần Suất Sử Dụng

Tên Thuốc

Tên Thuốc

Lý Do Sử Dụng Thuốc

Lý Do Sử Dụng Thuốc

Cách Thức Và Tần Suất Sử Dụng

Cách Thức Và Tần Suất Sử Dụng

QUAY SỐ 911 TRONG TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

KẾ HOẠCH KHẨN CẤP DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI KHUYẾT TẬT VÀ NGƯỜI CAO TUỔI BANG PENNSYLVANIA



DỊ ỨNG

Dị ứng

Dị ứng

Những Gì Xảy Ra

Những Gì Xảy Ra

Dị ứng

Dị ứng

Những Gì Xảy Ra

Những Gì Xảy Ra

THIẾT BỊ Y TẾ ĐƯỢC SỬ DỤNG

(Bao gồm xe lăn, nạng chống, máy thẩm tách tại nhà, máy hô hấp, khí ô-xy, v.v...)

Các Loại Dụng Cụ

Các Loại Dụng Cụ

Các Loại Dụng Cụ

Các Loại Dụng Cụ

THÔNG TIN QUAN TRỌNG

SỐ ĐIỆN THOẠI

**SỐ HỢP ĐỒNG BẢO HIỂM
(nếu cần thiết)**

Tên Bác Sĩ

Bác Sĩ Khác

Dược Sĩ

Bảo Hiểm Y Tế

Bảo Hiểm Chủ Nhà /
Cho Thuê

Bác Sĩ Thú Y /
Nuôi Chó (Đối với vật nuôi)

QUAY SỐ 911 TRONG TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

KẾ HOẠCH KHẨN CẤP DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI KHUYẾT TẬT VÀ NGƯỜI CAO TUỔI BANG PENNSYLVANIA



Hãy đảm bảo rằng quý vị và gia đình, bạn bè của quý vị có kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp. Điền vào các thẻ sau đây và đưa cho từng người để đảm bảo rằng họ biết người để gọi điện và từng bước thực hiện trong tình huống khẩn cấp.

KẾ HOẠCH KHẨN CẤP



Tên Liên Hệ Đầu Tiên Điện thoại

Tên Liên Hệ Thứ Hai Số Điện Thoại

Bác sĩ Điện thoại

Các Nhu Cầu Y Tế Đặc Biệt /
Người Khuyết Tật

QUAY SỐ 911 TRONG TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

THÔNG TIN Y TẾ QUAN TRỌNG

Thuốc

Dị ứng

Thiết bị được dùng

GẤP LẠI
Ở ĐÂY

KẾ HOẠCH KHẨN CẤP



Tên Liên Hệ Đầu Tiên Điện thoại

Tên Liên Hệ Thứ Hai Số Điện Thoại

Bác sĩ Điện thoại

Các Nhu Cầu Y Tế Đặc Biệt /
Người Khuyết Tật

QUAY SỐ 911 TRONG TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

THÔNG TIN Y TẾ QUAN TRỌNG

Thuốc

Dị ứng

Thiết bị được dùng



pennsylvania



Ready® PA

Dự trù trước. Chuẩn bị sẵn sàng.

www.ReadyPA.org

1-888-973-2397